MÓDULO 5.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS.

DEFINICIÓN DE E.T.A.

Son enfermedades provocadas por comer alimentos contaminados, en cantidades que dañan a la salud del consumidor. La forma de prevenirlas es aplicando las 5 claves para la inocuidad de los alimentos que vimos en el módulo anterior.

Cuando dos o más personas tienen una misma enfermedad o los mismos síntomas luego de comer un alimento, esto se conoce como un brote. Ésto es diferente a que le ocurra solo a un individuo, lo cual se conoce como "caso".

SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LAS E.T.A.

Lo que una persona sienta, depende de:

- Cantidad de alimento consumido.
- Estado de salud de la persona.
- Cantidad de bacterias o de toxina en el alimento.

Las ETAs comúnmente tienen los siguientes síntomas:

- Dolor de estómago.
- Vómitos.
- Diarrea.

CADENA EPIDEMIOLÓGICA DE LA E.T.A.

● Agente Causal: todo agente biológico que por su presencia puede dar origen a una enfermedad transmisible.

● Reservorio: hábitat natural del agente causal (biológico), donde vive, se multiplica y del que depende esencialmente para su subsistencia.

● Puerta de Salida: camino por el cual deja el agente su fuente o reservorio.

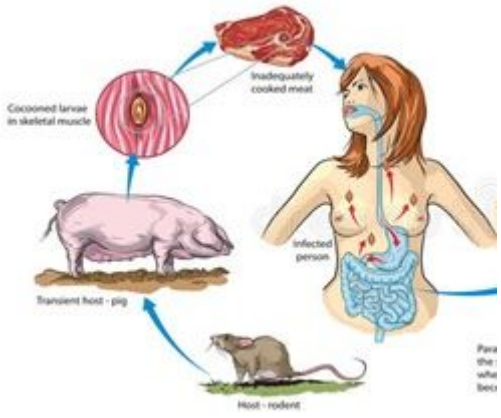
● Vías de Transmisión: vía, canal o medio que utiliza el agente para llegar desde la puerta de salida del reservorio, a la puerta de entrada del huésped.

● Puerta de Entrada: lugar por donde va a penetrar el agente al huésped.

● Huésped Susceptible: individuo sano que desarrolla la enfermedad.

Ejemplo de la cadena epidemiológica:

La rata o el cerdo en algunas ocasiones, como así cualquier otro animal pueden ser un reservorio y transportador de un microorganismo (que se encontraba libremente en la tierra, agua o aire y resulta que es un agente causante de enfermedad) al ser comido por alguno de ellos. El microorganismo desarrolla la enfermedad en una persona una vez que el humano (hospedador susceptible) come (puerta de entrada) el cerdo sacrificado para su alimentación.



La puerta de entrada en éste caso es la boca del humano por la que ingresa la carne transportadora de un microorganismo que le causará una enfermedad. A su vez existe una vía que relaciona la materia fecal y la boca “vía oro-fecal directa” . La misma puede ser dada por la persona que está infectada del microorganismo que anteriormente comió de la carne de cerdo mencionada y que se aloja en el cuerpo humano, eliminando sus desechos junto a la materia

fecal del hombre (puerta de salida). Luego de ir al baño por no higienizarse las manos correctamente y quedando restos microscópicos, puede manipular posteriormente un alimento y de ésta manera contaminarlo. La comida finalmente, es ofrecida en una mesa familiar, o distribuida en un transporte masivo de alimentos y se produce un brote de personas enfermas.

Otra “vía oro-fecal indirecta” es la que se da cuando se contamina un alimento que es lavado con agua que ha sido contaminada porque en algún momento tuvo contacto o presencia de materia fecal infectada, o que simplemente una persona beba ese líquido.

FACTORES QUE POSIBILITAN LA APARICIÓN DE E.T.A.

- Falta de higiene personal y malos hábitos higiénicos.
- Manipuladores enfermos.
- Uso de agua no potable.
- Almacenamiento inadecuado.
- Uso de alimentos/ingredientes crudos o aditivos contaminados.
- Uso de sobras.
- Contaminación cruzada.
- Cocción o recalentamiento inadecuado.
- Mantener alimentos más de 2 horas a temperatura ambiente.
- Pérdida de la cadena de frío.
- Descongelación inadecuada.
- Alimentos preparados con demasiada anticipación al consumo.
- Limpieza y desinfección de equipos y cubiertos inadecuadas.
- Insectos, roedores o animales domésticos presentes en la elaboración.

Grupos de personas frágiles:
Existen grupos como los niños, los ancianos, las mujeres embarazadas y personas con tratamiento de quimioterapia que tienen las “defensas” bajas y son especialmente vulnerables o en riesgo. Éstas personas tienen que tener precauciones extremas, porque una ETA pueden ser más peligrosas de lo normal para la vida o dejar secuelas o incluso hasta provocar la muerte.

MEDIDAS DE CONTROL GENERAL PARA LAS E.T.A.:
1. Evitar el consumo de leche cruda y sus derivados.
2. Cocinar cuidadosamente los alimentos a >=70°.
3. Lavar cuidadosamente las frutas y verduras.
4. Recalentar alimentos adecuadamente.
5. Lavado de manos seguro.
6. Separar los alimentos crudos de los alimentos cocidos.
7. Mantener los alimentos a la temperatura, correcta de refrigeración (5ºC o menos).

ENFERMEDADES MÁS COMUNES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS
Entre las ETA más comunes asociadas a estos brotes podemos mencionar las siguientes: Salmonelosis, Botulismo, Listeriosis, Síndrome Urémico Hemolítico, Brucelosis, Intoxicación Estafilocócica, Enterocolitis por E. Coli

Enteropatógena, Gastroenteritis por Clostridium perfringens, Gastroenteritis por Bacillus cereus, Campilobacteriosis, Shigelosis, Cólera, Hepatitis y Triquinosis.

Vamos a los próximos artículos para conocer las ETA más relevantes en los últimos tiempos.

1. SALMONELOSIS

• Agente causal: La bacteria Salmonella spp.
• Vía de transmisión: Por la boca.
• Período de incubación: de 6 a 72 horas después de la exposición. Duración de 4 a 7 días.
• Síntomas: fiebre alta, diarrea, escalofríos, dolores musculares, náuseas, vómitos.
• Alimentos involucrados: Carnes crudas, mariscos crudos, huevos crudos, frutos secos crudos, frutas y verduras, aguas contaminadas. También son portadores de Salmonella los animales como: Reptiles y pollitos.

Medidas de control específicas para Salmonelosis:
• Chequee cada huevo previo a la compra. Seleccione los huevos que no presenten materia fecal en su superficie y que se encuentren enteros (no cascados).
• No lave los huevos antes de ser guardados en la heladera, puede lavarlo antes de su uso.
• Los huevos rotos y sus cáscaras deben tirarse a la basura enseguida y no deben guardarse junto a los huevos.
• Limpiar derrames o goteos de huevo en cuanto se producen.
• Siempre lavar y desinfectar superficies después de batir mezclas de huevo crudo o de cortar carne cruda.
• Usar huevo fresco sólo si al cocinar el alimento alcanza una temperatura en su interior de al menos 71°C. Si no alcanza esta temperatura, se recomienda sustituir el huevo por ovoproductos pasteurizados o en polvo.

2. BOTULISMO
• Agente causal: La bacteria Clostridium botulinum y su neurotoxina. Bacteria formadora de esporas (resistente al calor).
• Vía de transmisión: Consumo de alimentos contaminados con la toxina botulínica.
• Tiempo de incubación: 18 a 36 horas después de la exposición.
• Duración: Semanas a meses. Puede provocar la muerte.
• Síntomas: en Adultos los síntomas iniciales pueden incluir visión doble, visión borrosa, párpados caídos, dificultad para hablar, dificultad para tragar, boca seca y debilidad muscular. Si la enfermedad no se trata, los síntomas pueden progresar a la parálisis de los brazos, piernas, tronco y músculos respiratorios.
• Alimentos involucrados: Latas de alimentos abollados, latas de alimentos contaminadas antes de ser selladas, alimentos envasados en casa.

Medidas de control específicas para Botulismo:

• Evitar la contaminación de las materias primas con las que se preparan los alimentos.

• Evitar la preparación de conservas caseras ya que estas presentan peligro desde el punto de vista de su esterilización.

• No utilizar alimentos provenientes de latas dañadas (abolladas, hinchadas u oxidadas).

• En el caso de conservas en latas es muy importante que una vez abierto se guarde el contenido en otro recipiente no metálico con tapa, se conserve refrigerado y se consuma en un lapso no mayor a 3 días o de acuerdo a las recomendaciones del fabricante.

3. LISTERIOSIS

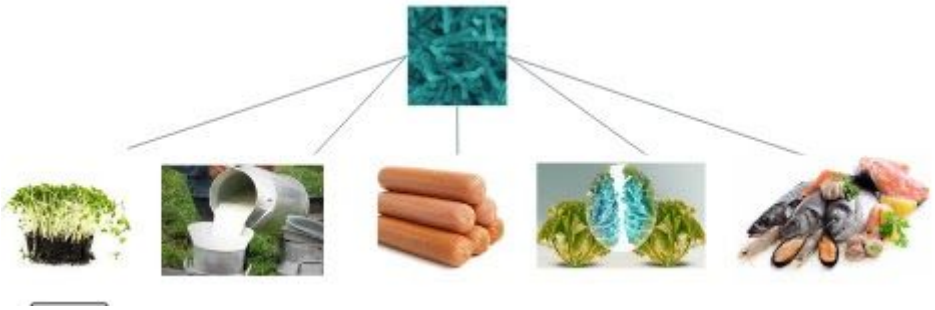
• Agente causal: La bacteria Listeria Monocytogenes.

• Vía de transmisión: Por la boca.

• Tiempo de incubación: Entre un par de horas hasta 2 a 3 días después de la exposición. La forma severa puede tener un periodo de incubación más largo de 3 días a 3 meses.

• Síntomas: fiebre, dolor muscular, diarrea, vómitos. Cuando la forma más grave de la infección se desarrolla y se propaga al sistema nervioso, los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, rigidez en el cuello, confusión, pérdida del equilibrio y convulsiones.

• Alimentos involucrados: Quesos sin pasteurizar, leche no pasteurizada, pescado, camarones cocidos, mariscos ahumados, carnes, embutidos y verduras crudas.



Medidas de control específicas para Listeriosis:
• Evitar el consumo de leche cruda y sus derivados.
• En caso de niños, ancianos, inmunodeprimidos y embarazadas no consumir alimentos refrigerados sin previa cocción segura.
• Cocinar completamente los alimentos aunque estos no vayan a consumirse en el momento, en especial los embutidos como las salchichas, chorizos, morcillas, etc.

4. SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO - SUH

• Agente causal: La bacteria Escherichia Coli. Entre ellas, se destaca la E. coli Enterohemorrágica, principalmente la forma más importante: O157:H7 provoca SUH-Síndrome Urémico Hemolítico, con graves daños a la salud humana, como por ejemplo: insuficiencia renal, entre otros.
• Vía de transmisión: Por la boca.
• Alimentos involucrados: Todos los alimentos y líquidos contaminados con heces pueden transmitir la enfermedad (carne mal cocida, jugo de carne cruda, leche y jugos no pasteurizados, aguas contaminadas, frutas y verduras mal lavadas). Otra vía de transmisión es a partir de una persona infectada que después de ir al baño no se lava las manos apropiadamente antes de manipular alimentos.

Medidas de control específicas para E. Coli

• Evitar el contacto con agua, frutas y verduras, alimentos contaminados con materia fecal, leche no pasteurizada y carnes molida mal cocida y proteger las fuentes de agua.

5. TRIQUINOSIS

• Agente causal: El parásito Trichinella spp.
• Vía de transmisión: Consumo de carne de cerdo que contiene el parásito.
• Síntomas: fiebre, dolor muscular, diarrea, vómito, hinchazón de párpados y picazón.
• Alimentos involucrados: Carne de cerdo y jabalí y los productos realizados con ellas.

Medidas de control específicas para Triquinosis

• Cocinar apropiadamente cerdos y animales de caza silvestre que puedan contener el parásito. El parásito sobrevive a -10°C por 15 días y muere a una temperatura mayor a 65°C.
• Revisar que los productos que consuma venga de establecimientos oficiales.